

“十五”国家重点图书出版规划——老年生活百科全书

夕阳美丛书 主编：苟全伦



# 夕阳美太极功夫扇

李德印 方弥寿 ◆ 著

 华龄出版社

责任编辑：苏辉 闫丽

封面设计：智道设计工作室



# 夕阳美 关爱老年健康

ISBN 7-80178-090-6



9 787801 780904 >

ISBN 7-80178-090-6

G·22 定价：10.00 元

新平书局  
PDF

夕阳美丛书

# 夕阳美太极功夫扇

李德印 方弥寿 著

華齡出版社

责任编辑 苏 辉 闫 丽

责任印刷 李浩玉

图书在版编目 (CIP) 数据

夕阳美太极功夫扇/李德印, 方弥寿著. —北京: 华龄出版社, 2003.7

(夕阳美丛书/苟全伦主编)

ISBN 7-80178-090-6

I. 夕… II. ①李… ②方… III. 器械术 (武术)  
—中国 IV. G852.29

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 055280 号

书 名: 夕阳美太极功夫扇

作 者: 李德印 方弥寿 著

出版发行: 华龄出版社

印 刷: 北京密云红光印刷厂

版 次: 2003 年 7 月第 1 版 2004 年 8 月第 2 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 3.625

字 数: 30 千字 印数: 50001 ~ 53000 册

定 价: 10.00 元

---

地 址: 北京西城区鼓楼西大街 41 号 邮编: 100009

电 话: 84044445 (发行部) 传真: 84039173

# 关爱老年健康

为夕阳美题

吴阶平

原全国人大常委会副委员长、九三学社中央主席，著名医学家吴阶平为《夕阳美丛书》题词

夕陽美以愛心文化  
老吾老以及人之老  
創造溫馨氛圍  
关爱老年健康

于若木



2002.8.20

老一辈无产阶级革命家陈云同志的夫人、著名

营养学家于若木为《夕阳美丛书》题词

为了夕阳更美好

为夕阳美题

钱信忠

二〇〇二年八月



国家卫生部原部长、医学博士钱信忠  
为《夕阳美丛书》题词

## 《夕阳美丛书》顾问委员会

(按姓氏笔画为序)

- 王永炎 中华中医药学会副会长 中国中医研究院名誉院长  
中国工程院院士
- 邬沧萍 国际老年学学会理事 中国老年学学会名誉会长 中  
国大学教授、博士生导师 全国政协原常委
- 朱 琮 亚洲群众体育协会副主席 中国老年体协副主席兼秘  
书长
- 陈可冀 中国中西医结合学会会长 中国科学院院士 中国科  
学院生物学部副主任 中国中医研究院西苑医院原院  
长、老年医学研究所原所长
- 杨 镜 中华医学会副会长 中国医师协会常务副会长兼秘书长
- 张文范 国际老龄联合会副主席 中国老年学学会会长
- 郭普远 中国老年保健医学研究会常务副会长 国家卫生部老  
年医学研究所原所长 国家卫生部北京医院原党委书  
记、副院长
- 顾英奇 中国老年保健医学研究会会长 国家卫生部原副部长
- 栾承彰 中国保健科技学会副会长
- 秦双发 中国保健食品协会会长 中华中医药学会副会长
- 袁新立 全国老工办副主任 中国老龄协会副会长
- 黄永昌 中华预防医学会副会长 保健时报社社长兼总编辑
- 葛可佑 世界营养联合会理事 中国营养学会理事长
- 曾 毅 中华预防医学会会长 中国科学院院士
- 蔺兴润 中国保健食品协会常务理事 首届中国蜂产品协会副  
会长



《夕阳美丛书》序一

## 赠书增加知识是对老年人最好的礼物

邬沧萍



一部人类历史也可以看成是人类追求长寿和追求财富的历史。在医学科学不发达的年代，人们把健康和长寿基本上看成是个同义词，长寿就意味着健康。在西方古代人追求黄金和甘泉的故事很多；在我国古代追求长生不老药、炼丹术都是为了益寿延年，并延伸至追求福、禄、寿这类传说也广为流传。工业革命以后，发达国家进入资本主义社会，在市场经济下，追逐利润成为第一需要，但长寿的追求在资产阶级和统治者中仍丝毫没有减退并且大大高于整天疲于奔命的广大劳动人民，但是长寿仍是广大劳动人民梦寐以求的。随着经济的增长，人们在生存上的压力不大了，人们对物质需求也不像以前迫切。人们对身心健康和精神文化需要变得愈来愈优先了。我国现在已进入了全面建设小康社会，进入加快把我国建成为一个富裕、文明、民主的社会主义现代化强国的新阶段，在这一阶段中老年人的健康长寿问题日益成为首要的问题，因为没有健康就没有老年人生活的一切，同样

地老年人精神文化生活也日益突出起来，因为没有精神文化生活就没有生存的精神支柱，它同老年人的健康长寿是互相促进的。这也是“夕阳美”倡导和极力传播的“系统互动”健康观念的主要内容之一。

20世纪90年代世界卫生组织总结人类保持健康几大要项，诸如平衡膳食、科学健身、戒烟限酒和心理平衡等。不少学者作了进一步的诠释，认为其中心理平衡最为重要。心理平衡，又称为精神卫生到心理健康。有的学者甚至认为在整个健康中心理健康能起到一半甚至更大的作用。事实上目前科学还不能作出这样精确的量化表达，但心理健康在人类健康的重要作用已得到愈来愈多的认同。我今年已80周岁，现在仍在工作，仍照常从事教学和科学研究工作。我也认同自觉调整好心理健康对保持健康是首要的。老年人心理健康与精神文化生活确实是息息相关的。

老年人精神文化生活包括精神生活和文化生活两个方面。精神生活，从微观角度来看，是指老年人是否心情舒畅，有无人生追求，老年期是否有失落感、孤独感、忧郁感、自卑感等情绪。从宏观角度看，一般指老年人的精神面貌，即老年群体的政治思想（包括世界观、人生观、价值观）、道德观念以及老年人的社会观、幸福观、主观能动性。老年人的文化生活，大多指老年人的文学、艺术、文体体育活动、休闲、旅游等方面。但首先指老年人的社会参与。精神生活和文化生活有时很难分开，因为你中有

我,我中有你。在实际生活中,二者又是密切关连的,精神面貌好的老年人,其晚年社会参与程度就高,文化生活的享受也比较丰富,反之亦然。

提高老年人精神文化生活,促进老年人心理平衡,国家、社会和老年人都有各自的责任。对国家来说要从法律和伦理道德上和方针政策上创造一个让老年人能有一个有良好的精神文化生活的条件,诸如转变不尊重老年人的价值观念,强化尊老助老的风尚,构建一个鼓励老年人参与社会的环境等。在老年人方面,要求老年人加强自身调适,认识社会,认识自己,缩短与社会的距离,自觉提高自我保健意识等。

《中华人民共和国老年人权益保障法》和“六个老有”中的“老有所教”、“老有所学”的实质就是要提高老年人精神文化生活,促进老年人心理健康,提高老年人生命质量。人类的基本特征就是其社会性。社会性要求社会成员(人)接受社会的各项规则和理论道德,能与社会发展与时俱进,如果一个老年人对社会的新事物总是格格不入,甚至事事抵触,这就无法保持心理平衡。社会是不断发展的,人的精神面貌和世界观都有一个必须跟上时代步伐的问题。马克思主义认为人的正确思想不能自发产生,必须通过教育和学习。因此,通过各种途径做好“老有所教”和“老有所学”,老年人才才能正确认识社会,正确认识自己,始终与社会发展保持同步,既是社会发展成果的享有者,又是社会发展的参

与者与推动者。

这次把一套“夕阳美”丛书赠送老年人，是一件很有意义的关爱老年人的善举，我表示由衷的敬佩。这是体现我国老龄工作方针：“国家主导、社会参与、群众支持”的一个范例，我希望这一善举有助于构建一个尊老敬老的环境，鼓励更多的单位，社会团体和个人参与类似活动。

“夕阳美”除了用其它方式关爱老人外，特别选择一种赠书的方式，我认为有特殊重要意义。这套丛书除了有养生保健，和对老年人常见病、多发病的预防、护理和康复外，也有丰富老年人闲暇生活的知识如书法、绘画、收藏、运动健身等的知识。对老年人提供有用的知识比对老人提供其它物质消费品有更深远的意义。前两个月我有幸参加在马德里举行的联合国第二届世界老龄大会，在闭幕式上，我亲耳听到世界卫生组织总干事布仑特兰（Gro Harlem Brundtland）有远见地指出：进一步增进人类健康的几个决定性因素中，都是在卫生系统之外的，第一个提出的就是知识，这是科学的结论。因此对老年人赠书就等于对老年人送上健康！

首先，在这里我感谢各位作者的辛勤劳动，他们深入浅出地把科学的奥秘写出来，我更希望读者能真正领会开卷有益的真理，对老年人尤其如此，我还希望读者来领会人类一个新的理念：终生学习、终生健康、终生福利。我愿与读者们共勉！

《夕阳美丛书》序二

## 为了夕阳更美好

郭普远



中华民族有着 5000 年的文明史，这 5000 年是人与大自然斗争的历史，也是人与疾病抗争求生存的历史。华夏 5000 年，中华民族创造了灿烂辉煌的东方文化，也创造了中华民族独特的医术，这是我们祖先留给我们的宝贵遗产和财富。

过去，在相当长的历史时期内，由于长期战乱和饥荒，人民饱尝了饥饿和瘟疫的肆虐，人的平均寿命仅在 18~35 岁。在中国共产党领导下，从 1949 年至今仅五十几个年头，人均寿命由 35 岁，上升到 73 岁，达到发达国家的水平。目前，我国 60 岁以上人口已逾 1.3 亿，跨进了老龄社会。为了实现六个“老有”，我们还要不断提高老年人生命质量和健康水平。

健康是人生最宝贵的财富，健康长寿是人们的永恒话题和追求的目标。医学统计表明，全世界包括中国在内的疾病谱和死亡谱都在发生显著的变化。心脑血管病、糖尿病、癌症等慢性病正在迅速成为当代主要疾病。这些疾病的发生和发展，都与患者的生活环境、精

神心理状态和身体各个系统的相互作用密切相关。人体是一个十分复杂的大系统，人体同生活环境系统之间，人体内部各系统之间的协调关系，对人体健康具有十分重要的影响。因此，21世纪医学已向预防疾病方向发展，健康的、丰富的、高品位的老年生活，将会成为新世纪老年人的主要追求。

当前，老年人健康观念已发生重大变化，他们希望通过各种保健措施来预防各种疾病，带来健康和长寿的生活，健康模式将从生病后才开始治疗，转化成事前的疾病预防。夕阳美倡导“系统互动”健康观念，希望每个老年人都能身心两健，实现躯体和心灵健康相互推动的良性循环；主张建立人与环境的良性互动关系，做到人更健康，生活环境更美好；主张综合的、全方位的关怀和促进全身每个部位和器官的功能健康，使健康措施相互协同，起到 $1+1>2$ 的整合互动作用。这一健康新观念，对于提高广大老年人的健康水平，具有重要意义。

“夕阳美关爱老年健康行动”是弘扬中华民族美德的创举。《夕阳美丛书》以关爱老年健康生活为主线，以趣味性、生活性、知识性，全方位向老年人提供长寿养生宝典。丛书图文并茂、内容丰富、装饰精美，是老年人的精神佳肴。

我深信《夕阳美丛书》的出版，能给老年朋友们带来知识和力量。

祝老年朋友们身心两健、健康长寿！

主编的话

## 倡导“系统互动”健康新观念

### 开创老年人生第二个春天

苟全伦



夕阳是晚开的花，夕阳是陈年的酒，夕阳是迟来的爱，夕阳是未了的情……，老年是诗一般的年龄，是人生又一个灿烂辉煌的黄金时代，是人生中无限美好的第二个春天。

老年人是社会的宝贵财富，他们需要得到尊重和理解，需要安慰和体贴，需要关心和帮助，需要倾诉和表现，需要鼓励和赞美，需要沟通和认同。如何使老年人生活更美满、更幸福，已经成为全社会十分关注的问题。

“夕阳美”，以关爱老年健康为己任，致力于爱心文化建设，用爱心服务于老年健康。爱，是人类最崇高、最伟大的情感，是全人类共同的精神向往，是最有感召力的口号，是战无不胜的力量。关爱老年人，是中华民族的传统美德。孟子说：“孝子之至，莫大乎尊

亲。”孔子倡导的“仁爱”精神，是中华文化最根本、最重要的精神，构成了人类文化发展的精神源流之一。

老年人最大的需求就是对健康的渴望，包括身体健康和心理健康，希望健康、长寿、健康的长寿。

人活百岁不是梦。“人生七十古来稀”的古语，已改成“七十小弟弟，八十人头挤，九十多来兮，百岁不稀奇”的顺口溜。随着科技的进步和健康生活方式的推广，长寿过百岁的老年人将越来越多。

普天下的老年人，不仅有老有所养、老有所助、老有所医等方面最基本的生存需求，他们更有老有所爱、老有所伴的感情需求，有老有所乐、老有所亲、老有所学、老有所美的发展需求，有老有所为、老有所用、老有所成的价值需求，以及老有善终的归宿需求。有老年人说：“孤独比贫穷更可怕。”这反映了绝大部分老年人的心声，这也说明很多老年人需要心理的、精神的、情感的关怀和慰藉！

“夕阳美”认为，健康受人体自身各个生理系统相互作用的影响，受人体生理系统和心理系统相互作用的影响，受人体与周围环境系统（自然环境、社会环境、家庭环境等）相互作用



的影响。只有在各个系统相互作用的过程中，保持各个系统的平衡和协调，使之处于良性互动状态，才能实现人的全面健康。这就是“夕阳美”倡导的“系统互动”健康观念的基本内容。

因此，“夕阳美”不仅利用现代高新技术为老年人提供系列的高品质健康产品，满足老年人身体健康、长寿的需求，而且通过深入持久地开展关爱老年健康行动，满足老年人精神文化生活方面的需求，开创老年人生第二个春天。免费赠送《夕阳美丛书》，就是“夕阳美关爱老年健康行动”的一部分。

《夕阳美丛书》，以丰富老年人精神文化生活，提高老年人健康生活质量为宗旨，就老年科普新知、健康保健、娱乐休闲、文化生活等内容，分册陆续出版。“夕阳美关爱老年健康行动”，得到了党和国家领导人的高度重视，也得到了各方面专家的鼎力支持。全国人大常委会吴阶平副委员长、国家卫生部老部长钱信忠先生，德高望重的营养学家于若木先生，对《夕阳美丛书》以及“夕阳美关爱老年健康行动”寄予殷切希望并惠赐墨宝，在此表示衷心感谢。同时，“夕阳美”真诚感谢所有的顾问和丛书作者，没有他们的积极支持、热情参与和艰辛努